Cena 50 gr.

Nr. 8 Warszawa, sierpień 1934 r.

Dla Zdrowia

Miesięcznik poświęcony higjenie życia codziennego.

Adres Redakcji: Warszawa, ul. Żórawia 40, tel. 9-84-90.

Adres Administracji: Warszawa, ul. Solna 18, tel. 11-00-04.

Warunki prenumeraty: rocznie zł. 5.—, półrocznie zł. 2.50.

Konto P. K. O. № 28.090.

Nr. 8. Sierpień 1934 r.

DLA ZDROWIA

Dr. Ludwik Dzius (Gdynia).

WYBRZEŻE POLSKIE W LECIE—DLA ZDROWYCH

Wszyscy interesujemy się naszym Bałtykiem, nawet jeżeliśmy go jeszcze nie widzieli. Przepełnione pociągi wiozą setki tysięcy ludzi na Hel, do Jastarni, Jastrzębiej Góry i innych uroczych miejscowości polskiego wybrzeża. Jadą niezliczone wycieczki, żeby obejrzeć imponującą technikę portu Gdyńskiego, zobaczyć, jak się ładuje statki, jak olbrzymia wywrotnica unosi w górę i sypie do luku okrętowego całe wagony węgla naraz i jak załadowany, czarny statek, głęboko siedząc w wodzie, odpływa do dalekiego portu, może gdzieś do Afryki albo jeszcze dalej.

Każdy chciałby pojechać nad morze — ale nie wszyscy powinni. Rzeczą lekarza jest poinformowanie publiczności, dla kogo klimat wybrzeża będzie dobry, a komu zaszkodzi. Te właśnie informacje chcę dać w moim artykule.

Wybrzeże Bałtyku ma zupełnie inne warunki klimatyczne w lecie, a inne podczas reszty roku.

W i o s n a, z i m a i j e s i e ń.

Klimat chłodny, a nadewszystko wietrzny, nadaje wybrzeżu polskiemu charakter surowy. Oddziaływa on niedobrze na choroby płucne: przedewszystkiem na gruźlicę (suchoty), dalej na astmę i rozedmę płuc. Gruźlica panoszy się tak między Kaszubami, jak i u ludności, przybyłej z innych stron. Cóż to jest takiego? Co tak sprzyja gruźlicy? Oto niewątpliwie sprzyjają jej silne wiatry. Podmuch mocnego wiatru łączy się z nagłą zmianą w ciśnieniu barometrycznem, to znaczy, ciśnieniu powietrza na

człowieka i narządy jego ciała. Jaki delikatny narząd najwięcej ma do czynienia z powietrzem i najwięcej będzie odczuwać te zmiany? Oczywiście płuca: raptowne obniżenie albo podwyższenie ciśnienia powietrza wywołuje raptowne zmiany w krążeniu krwi i limfy *). Ten wstrząs szkodzi tkance płucnej. Oprócz tego ostre wiatry wiatry wtłaczają do płuc na wybrzeżu cząsteczki piasku i żwiru, a więc ostre okruchy kwarcu, które drażnią płuca i osłabiają je. Takie osłabione płuco już łatwo poddaje się wszelkiemu zakażeniu, a więc i suchotom.

To jest właśnie przyczyną, że gruźlica płucna jest tak bardzo rozpowszechniona na wybrzeżu. Ale to jeszcze nie wszystko. Dajmy na to, że na wybrzeże polskie przybywa jakiś człowiek z innej części kraju, który kiedyś miał gruźlicę, ale już dawno ją wyleczył. Otóż dłuższy pobyt nad Bałtykiem jest dla takich ludzi bardzo niebezpieczny: utajone, dawno zabliźnione ognisko suchotnicze odnawia się, ciężka choroba nanowo opanowuje organizm — i człowiek musi uciekać z wybrzeża i leczyć się po sanatorjach (jeżeli ma na to pieniądze!).

Wyższe ciśnienie powietrza nad morzem, niż we wnętrzu Polski, dobrze działa na lekkie niedomagania serca i naczyń krwionośnych. Podkreślam, że lekkie; nie mówię o zdecydowanej, ciężkiej chorobie serca. To też ludzie, skarżący się na niezbyt silne dolegliwości sercowe, czują się nad morzem dobrze, tak w lecie, jak i w zimie.

Osoby starsze, o zanadto wysokiem ciśnieniu krwi w naczyniach krwionośnych, inaczej mówiąc, ludzie cierpiący na silną sklerozę *) — czują się nad morzem bardzo dobrze. Kaszubi dożywają późnego wieku. Morze sprzyja podeszłemu wiekowi.

Streszczając to wszystko, cośmy powiedzieli, proszę, żeby czytelnik zapamiętał sobie:

Osiedlenie się na wybrzeżu polskiego Bałtyku jest szkodliwe dla ludzi chorych na płu-

---

*) Limfa jest to ciecz, która krąży w tkankach ciała i drobnych przewodzikach, rureczkach, zwanych naczyniami limfatycznemi. Limfa przynosi komórkom pożywienie i zabiera od nich szkodliwe wydzieliny. (Przyp. red.).

*) Skleroza, albo miażdżyca tętnic, jest to chorobliwe stwardnienie, czasem zwapnienie naczyń krwionośnych, tak, że tętnica robi się twarda i krucha. Wpływa to szkodliwie na bieg krwi w ciele, a więc na odżywianie tkanek. (Przyp. red.).

ca. Osoby natomiast z lekkiemi chorobami sercowemi, będą się czuć na wybrzeżu dobrze.

Kto więc ma jakieś wątpliwości co do swego zdrowia — musi zasięgnąć rady u lekarza, zanim się osiedli nad Bałtykiem.

Lato.

Zupełnie inaczej przedstawiają się warunki zdrowotne naszego wybrzeża w okresie letnim, od połowy czerwca do połowy września.

Klimat letni jest tu łagodny. Słońce operuje doskonale; plaża pierwszorzędna, zwłaszcza na Helu, jak też na tak zwanem „wielkiem morzu". Wiatry, w innych porach roku przejmujące i silne, stają się w lecie umiarkowane i ożywcze. Morze w lecie jest lazurowe, naogół spokojne; zależnie od okolicy okazuje niejednakową fizjognomję: jest spokojniejsze w zatoce, a więc w Orłowie, Gdyni i w tych miejscowościach półwyspu Helskiego, gdzie zatoka jest dostępna i nadaje się do kąpieli, np. w Kuźnicy; mniej spokojne poza zatoką, a więc wzdłuż zewnętrznej strony półwyspu, zwróconej ku „wielkiemu morzu"; najniespokojniejsze przy Rozewiu i Jastrzębiej Górze.

Krajobraz spokojny i łagodny wszędzie, z wyjątkiem Jastrzębiej Góry, gdzie burzliwa fala, uderzająca w strome urwiska, daje emocje, których się nie zapomina.

Wszystko to, razem wziąwszy, stwarza zewnętrzną szatę na tyle piękną, że stanowi ona spełnienie pierwszego warunku dla miejscowości klimatycznej, którym jest swoiste piękno przyrody.

Dalsze warunki, jakich dostarcza nam w lecie nasze wybrzeże, są:

1) Kąpiele morskie, orzeźwiające, chłodne i słone.

2) Kąpiele słoneczne z plażowaniem.

3) Kąpiele powietrzne.

4) Czyste powietrze w okolicach z lasami iglastemi, zwłaszcza na Helu, o woni balsamicznej, o znacznej zawartości ozonu *).

Skład naszej wody morskiej, jako też jej chłodnawa temperatura hartuje, pobudza i rozwija zdrowe organizmy. Tę pobudzającą kurację uzupełniają w znakomity sposób kąpiele słoneczne i kąpiele powietrzne, sama zmiana klimatu, a wreszcie ruch i sporty wodne: pływanie, wiosłowanie, żeglarstwo.

---

*) Ozon — odmiana tlenu — bardzo dobrze działa na zdrowie. (Przyp. red.).

Istnieją nawet pewne cierpienia, na które letni klimat naszego wybrzeża działa pomyślnie, np. skrofuły i choroby gruczołów.

Powinniśmy jednak postawić sprawę jasno: wybrzeże polskie nie jest zorganizowane i przystosowane dla chorych. Niema tam i nie może być tych wszystkich udogodnień i urządzeń, jakie są potrzebne do leczenia uzdrowiskowego. Niema miejsca na wybrzeżu polskiem dla człowieka chorego, bo teren ten został zajęty przez zdrowych.

Wybrzeże corocznie powinno zaludniać się obozami harcerskimi, kolonjami młodzieży szkolnej. Całe wybrzeże powinno służyć celom turystyki i sportów wodnych.

Morze polskie i jego wybrzeże jest dla ludzi zdrowych, którzy jeździć tam będą latem nie na kurację, ale dla wypoczynku i zahartowania.

Dr. Brunon Nowakowski (Warszawa).

NAUKOWA ORGANIZACJA PRACY

(dokończenie)

Kolejno należy rozpatrzeć sprawę jedynej, najlepszej metody, pensum dziennego na niej opartego i zysków robotnika ze zwiększonego wysiłku roboczego.

Jak to poprzednio wyłożono, Taylor był przekonany, że istnieje jedna, najlepsza metoda pracy, którą można i należy wykryć drogą badań ścisłych, naukowych. W tym celu uzupełnił organizację fabryczną specjalnym wydziałem badawczym, planującym i rozdzielającym robotę. W pracach swych, dotyczących strony mechanicznej produkcji, zastosował on w całej pełni naczelną zasadę badań naukowych, która wymaga badania wszystkich zmiennych, mających poważnie wpłynąć na wynik badania, i to badania każdej z nich oddzielnie. Powstały prace o wartości trwałej, niezmiennej. O ile chodzi o czynnik ludzki, to nie było to możliwe. Poprostu naukę, filozofja i psychologja pracy, choć jego prace dostarczyły im potężnego bodźca rozwojowego, do dnia dzisiejszego nie wyjaśniły dostatecznie szeregu bardzo ważnych momentów, wpływających na wydajność pracy z jednej, a zmęczenie z drugiej strony. Nie mając

z tej strony pomocy, musiał się często kierować intuicją i śpieszył do wniosków końcowych, dających się zastosować praktycznie, nim wszystkie ważne elementy zagadnienia zostały naukowo zbadane. Tutaj inżynier praktyk brał górę nad naukowcem. To też nietrudno wykazać mu szeregu błędów.

W przykładach powyższych kilkakrotnie mowa jest o zapobieganiu zmęczenia. Otóż dotąd nieznana jest dokładnie istota zmęczenia, co gorsze, nie posiadamy dotąd metody, która pozwoliłaby ustalić chwilę najważniejszą, gdy zmęczenie normalne, nieszkodliwe, przechodzi w zmęczenie szkodliwe, połączone z mniej lub więcej trwałem uszkodzeniem zdolności do pracy. Wiemy natomiast, że wydajność sama nie może być uważana za miarę zmęczenia. Krzywa, znacząca nam przebieg wydajności w czasie, jest wypadkową conajmniej dwuch sprzecznych z sobą sił. Jedna — wprawa — w miarę, jak praca postępuje, poprawia wydajność, druga — zmęczenie — obniża ją. W zależności od rodzaju pracy to jedna lub druga przeważa. Są prace, gdzie z każdą godziną wydajność wzrasta, przerwa obiadowa ją zmniejsza, przewagę ma tu wprawa, choć niewątpliwie zmęczenie rozwijać się musi. Niedość na tem, szczególnie bodźce emocjonalne mogą całkowicie maskować stan ciężkiego zmęczenia. Wydajność w tych razach może być wyżej normy, choć zmęczenie może pozostawić trwałą szkodę. Tymczasem Taylor i jego szkoła opierają się wyłącznie na wydajności. Fakt, że ów wybraniec przyniósł wyliczoną ilość surówki żelaznej, przyjmuje Taylor za dowód, że owe prawo, które zastosował, jest słuszne. Fakt, że 7/8 zajętej dotychczas tą pracą grupy robotników nie mogło tego dokonać, w oczach Taylora dyskwalifikuje ich, a nie jego prawo. Fizjolodzy dokonali później obliczenia, jaka była przemiana energji u takiego robotnika. Wypadło, że przy pierwotnej wydajności potrzeba było dziennie 4613, przy nakazanej wydajności 7651 kaloryj. Otóż taka olbrzymia przemiana w żaden sposób nie może być uważana za normę. Poza tem uważać należy za błąd metodyczny, że równocześnie w doświadczeniu wprowadzono dwie zmienne: nową metodę pracy i bodziec natury emocjonalnej — premję, z których druga nadal po-

zostawała niewiadomą, choć właśnie bodźce emocjonalne, jak wspomniano, bardzo poważnie wpływają na wydajność.

Jednak praktyczne wyniki w postaci znacznie zwiększonej wydajności osięgnięto, zawdzięczając to głównie stosowaniu częstych przerw oraz usuwając zmęczenie nieproduktywne, pomijając narazie sprawę doboru pracowników. Otóż naogół unikanie ruchów czy czynności, zbędnych dla wykonania właściwej roboty, jest celowe, ale z pewnem ograniczeniem. Gdy murarz wykonywał ruchów 18, zmęczenie rozkładało się oczywiście na większą ilość mięśni i torów nerwowych, niż wtedy, gdy było ich tylko pięć. Dążność do wykonania pracy najkrótszą drogą przy tej samej długości dnia pracy musi prowadzić do większej koncentracji zmęczenia w tej części ustroju, która te czynności wykonywuje. Do tego samego wyniku prowadzi bordzo daleko idący podział pracy. I on doprowadza do jednostronnego wyzyskania zdolności do pracy maszyny ludzkiej. Weźmy przykład jaskrawy, pracę często umysłową. Każdy ruch fizyczny będzie wtedy niecelowy. A jednak przy tych rodzajach pracy, które wymagają stałego natężenia uwagi, wprowadza się celowo przerwy, przeznaczone na gimnastykę, gdyż dzięki temu wydajność właściwej pracy znacznie wzrasta. Ruchy zbędne odgrywają w stosunku do ruchów celowych rolę tych przerw, które tak skutecznie podtrzymywały w stosunku do całego ustroju zdolność do pracy robotnic, kontrolujących kulki stalowe. Zmienia się rozkład krwi, komórki czynne odpoczywają mimo, że inne komórki w tym czasie zaczynają pracować. Tej koncentracji zmęczenia na małych odcinkach ustroju należy przeciwdziałać, bo może nastąpić nadmierne zmęczenie części czynnych, choć większość ustroju może równocześnie próżnować.

Również niekażde przyśpieszenie ruchów jest celowe. Dążnością Taylora było, by robotnik wykonywał dany ruch na najkrótszej drodze z największą możliwą szybkością. Miało to zaoszczędzać energji robotnika. Okazało się jednak, że ani najpowolniejsze, ani najszybsze ruchy, a pewne ruchy o optymalnej szybkości są pod względem wydatku energji najekonomiczniejsze. Kręcenie korbą 5 razy na minutę i 85 razy na minutę kosztuje na jednostkę pracy 25 kaloryj, optymum zaś leży przy 35 obrotach na minutę i kosztuje, obliczając na jednostkę wydajności, mniej niż połowę, bo 11 kaloryj. Podobne optyma zostały obecnie ustalone dla szeregu elementarnych czynności, jak ciąg, chodzenie i t. p., głównie przez niemieckich fizjologów pracy. Pozatem zbytnie przyśpieszenie ruchów, a więc tempa pracy, ma jeszcze jedną bardzo poważną niedogodność społeczną. Okazuje się,

że człowiek, w miarę starzenia się, najwcześniej opada w szybkości, gdy wytrzymałość jego raczej wzrasta. Ta niezdolność do wytrzymania bardzo ostrego tempa zaznacza się mniej więcej około 35 roku życia, a więc w pełni sił i wieku. Przyśpieszając zbytnio tempo pracy utrudnia się robotnikom nieco starszym, będącym poza tem bardzo cennemi siłami roboczemi, konkurencję z młodszymi. Wynik społeczny ze zwiększenia tą drogą wydajności pracy młodszych roczników robotniczych może być żaden, jeżeli odpowiednio wcześniej robotnik starszy staje się nieużyteczny.

W Niemczech, które po wojnie bardzo szybko poszły w kierunku zastosowania w przemyśle nowej organizacji pracy, to odmłodzenie przemysłu zaznacza się wyraźnie. Nadmiar gorliwości w tym kierunku może podać w wątpliwość sens całej reorganizacji, o ile chodzi o dobro całego społeczeństwa, a nie tylko o interesy poszczególnej fabryki.

Ze sprawą najlepszej metody pracy łączy się sprawa pensum, normy pracy, dla robotnika może najważniejszej, bo na niem opierać się miała słuszna płaca. Oczywiście, o ile, jak widzieliśmy, sprawę metody nie możemy uważać za rozwiązaną całkowicie objektywnie i słusznie, to i objektywność pensum musi poważnie szwankować. Tutaj zresztą w całej pełni znowuż występuje różnica, czy będziemy sprawę rozpatrywali z punktu widzenia poszczególnego zakładu pracy, czy z punktu widzenia interesów całego społeczeństwa.

Nawet, gdyby ostatnio udało się całkowicie objektywnie ustalić metodę i pensum pracy, to należy się liczyć jeszcze z różnicami, zachodzącemi pośród masy robotników.

Wiemy, że olbrzymia większość cech ludzkich rozkłada się w masie, choć prawidłowo, ale nierówno. Biorąc za przykład ogólną inteligencję, to w dostatecznej dużej masie znajdziemy może 10% bardzo inteligentnych, tyleż mniejwięcej mało inteligentnych, olbrzymia większość będzie ludzi średnio inteligentnych. Podobnie ma się sprawa z innemi cechami. Powstaną więc w i e l k i e r ó ż n i c e w p e n s u m, gdy tą samą najlepszą metodą będziemy ustalali pensum pracy, w zależności od tego, do której grupy należy ów człowiek, na którym będziemy je ustalać, a służący za miarę dla innych. Oczywiście, biorąc w tym celu człowieka z najlepszej dziesiątki, ustalimy normę zbyt wysoką dla pozostałych 90%. Zakład poszczególny może na tem wygrać, społeczeństwo, na które spadnie troska o pozostałą większość, może nawet stracicć. Wyniki, przez Taylora osiągnięte, w dużym stopniu polegają właśnie na takim doborze ludzi ponad przeciętnych. Stąd w interesie społecznym leży niewątpliwie korektura, licząca się z ludźmi przeciętnymi.

Pozostaje wreszcie sprawa płac w systemie Taylora. Co do płac

o objektywiźmie w ich ustaleniu nie może być mowy, nawet gdyby nie było żadnych zarzutów odnośnie do pensum. Wysokość normy nie ma nic wspólnego z wysokością płacy podstawowej, ani z wysokością premji. Zależy ona nadal od konjunktury oraz od stosunku wzajemnego sił przedsiębiorcy i robotnika. Przeciwnie, zwalczając, jak to czynił Taylor, związki zawodowe, opierające pracę i płacę na wydajności poszczególnego robotnika, postawionego wobec nierówności sił obu stron, w zupełnej zależności od pracodawcy. Coprawda Taylor był zwolennikiem wysokich płac, podkreślał, że stawki, raz ustalone, nie powinny być zmieniane z chwilą, gdy zarobek robotnika wydaje się zbyt wysoki. Ale w praktyce bywało inaczej. Mamy sporo przykładów obniżania stawek i premij, a złożoność samej kalkulacji utrudnia robotnikowi kontrolę. Nierzadko przemysłowcy zupełnie dowolnie ustalali pensum i płacę, nie probując badań wstępnych, starając się poprostu uzyskać możliwie dużą wydajność racy za możliwie najniższą cenę. Trudno o to winić Taylora i naukową organizację pracy, bo, czyniąc tak, pominięto najbardziej istotny element systemu — badania ścisłe. Niemniej możliwość nadużyć świadczy conajmniej o tem, że jeszcze byłoby przedwcześnie, gdyby robotnik za radą Taylora, nie oglądając się na solidarność ze swymi kolegami, zawierzył całkowicie przedsiębiorcy. Dysproporcja sił pomiędzy przemysłowcem, a poszczególnym robotnikiem jest zbyt duża — toć ona właśnie przyczyniła się do zrzeszania się robotników w związki zawodowe, których Taylor był zdecydowanym przeciwnikiem. Niewątpliwie pozostawienie określenia wzajemnego stosunku pracodawcy i robotników próbie sił, połączone jest ze szkodą, społecznie biorąc, przedstawia marnotrawstwo. Niestety, jednak system Taylora nie dał dotychczas lepszej ku temu podstawy.

Z tych wszystkich względów system Taylora, mając gorących zwolenników, wywołał z drugiej strony silny sprzeciw, głównie ze strony związków zawodowych. Zarzuty te, tyczące rozbijania solidarności rorobotniczej, zbytniej mechanizacji pracy ludzkiej, przez przeniesienie wszelkiej inwencji na specjalne biuro, przeciążenia robotnika zbyt wysokiem pensum pracy, wzrost bezrobocia, wskazują na brak podstaw istotnie naukowych i na łatwość nadużyć.

Zarzuty, stawiane systemowi Taylora, zostały zbadane przez profesora Hoxie, z uniwersytetu w Chicago, na zaproszenie kongresu amerykańskiego. Hoxie, celem zabezpieczenia bezstronności ekspertyzy, w towarzystwie jednego wybitnego zwolennika Taylora i jednego przedstawiciela związków zawodowych, poddał badaniu zakłady, uznane przez samego Taylora za godne nazwy naukowo zorgnizownych. Nie poddając

w wątpliwość ani dobrej woli, ani zasług Taylora, Hoxie, jednak naogół potwierdził słuszność tych zarzutów. Skutkiem tego kongres amerykański zakazał stosowania w zakładach przemysłowych, będących własnością rządu federalnego, chronometrażu, czyli analizy ruchów robotnika pod względem czasu — więc bardzo istotnego czynnika systemu.

A jednak ruch ten trwa i rozwija się coraz bardziej, ulegając, oczywany na całości wskazań Taylora. Podstawy ideowe ruchu są niewątpliwie zdrowe, jeno kształt realny, jaki tej idei nadano, budzi zastrzeżenie. Przyznać też trzeba, że bez takiej realnej demonstracji i sama idea nie byłaby się tak zakorzeniła. Nie należy również zapominać, że prace, dotyczące strony mechanicznej, posiadają zupełnie niezaprzeczoną wartość, a stanowią część poważną systemu. Ale i w sferze organizacji pracy ludzkiej zawdzięczamy temu prądowi zaostrzenie wzroku na olbrzymie marnotrawstwo sił i czasu i prkatyczne wskazówki zmniejszenia go. Nietylko w organizacji przemysłu, w pracy każdego osobnika krytyczne przyjrzenie się temu, co się robi i jak się robi, jest bardzo na czasie. To też nowe pomysły racjonalnej organizacji pracy przenikają do coraz nowych dziedzin: do handlu, administracji, gospodarstwa domowego. Należy się więc ustosunkować pozytywnie do naukowej organizacji pracy z tem, by wytężyć siły na usunięcie jej braków, to znaczy na pogłębienie jej podstaw naukowych i przepojenie jej duchem społecznym. W tym kierunku też sprawa się rozwija. Mnożą się instytuty badawcze, uniezależnione od przemysłu, mogące w atmosferze istotnie naukowej, bezstronnie przebadać poruszone tu zagadnienia. Potrzeba zaś kontroli społecznej wynika stąd, że najbardziej nawet objektywna organizacja pracy pozostanie narzędziem, którego wartość ostateczna, zależy nietylko od samego narzędzia, ale i od ręki, co nim kieruje i od celu, któremu służy. Mamy w niej potężny

środek podniesienia wydajności pracy. W świetle uwag wstępnych doniosłość tego faktu jest oczywista.

Nie załatwiono dotąd drugiego zagadnienia, niemniej ważnego — słusznego podziału korzyści, z tego źródła płynących. Należy to więc uczynić, zharmonizować naukową organizację pracy z interesem społecznym. Zadanie takie przekracza siły jednostek mniejszych, czy większych grup społecznych — wymaga interwencji zorganizowanego społeczeństwa, czyli państwa. —

Dr. W. K. (Warszawa).

SŁOŃCE — POWIETRZE — WODA

I.

JAK SIĘ OPALAĆ?

Nie mówię uroczyście: „jak brać kąpiele słoneczne?" To przypomina uzdrowisko, reumatyzm, katar żołądka i inne choroby. Nie chcę myśleć o chorobach — chcę się opalać. Minęła wiosna. Jest pełne, słoneczne lato. Nie trzeba już ciepłego ubrania, nieprzewietrzanych mieszkań, kopcącego pieca. Jest słońce. Jest powietrze i woda.

Lato niesie nam zdrowie. W lecie składamy je sobie, jak na książeczkę P. K. O., z której czerpać będziemy w brudne dni jesienne i błotniste odwilże. I z lata jednak trzeba umieć korzystać. Słońce może być przyjacielem, ale może stać się i wrogiem. Ten artykulik nauczy Was, jak się z niem obchodzić.

Poco Pani rezygnuje na parę chwil z flirtu, żeby leżeć na piasku, z chusteczką na oczach, w milczeniu? Poco Pan pracowicie ocieka potem i wystawia na słońce coraz to inną część ciała? Czy to tylko poto, żeby ładnie, bronzowo wyglądać? To także warte trudu, ale nam — lekarzom chodzi jeszcze o coś innego. Wiemy mianowicie, że słońce działa w sposób zadziwiający na cały szereg czynności organizmu. Reguluje produkcję tłuszczu: dodaje go chudzielcom, ochudza grubasów. Wzbogaca krew w czerwone ciałka: nie lubi wybladłych, anemicznych twarzy. Dobrze działa na ciśnienie krwi w tętnicach. Uspokaja nerwy, wzbogaca

mózg w siłę. Kieruje całą przemianą materji w stronę największej korzyści dla człowieka.

Słońce działa silnie. Nie można go nadużywać. Każdy pamięta, jak kiedyś zasnął sobie na plaży, albo nie miał zegarka i opalał się zadługo. Skończyło się na tem, że przez parę dni nie wiedział, jak siedzieć i uważał łóżko za narzędzie tortury. Ale może być gorzej. Promieniowanie słońca, to jest duża siła. Może ciężko oparzyć i, jak każde oparzenie, poważnie zaszkodzić. Jeżeli oparzona zostanie wielka część skóry — wynika z tego nawet niebezpieczeństwo dla życia. Dalej: wszyscy słyszeliśmy o porażeniu słonecznem, ale jesteśmy optymiści i uważamy, że n a m ono nie grozi. A jednak każde lato daje w Polsce kilkanaście wypadków śmiertelnych. Niedawno, w Warszawie, podczas długodystansowego biegu w gorący, choć tylko wiosenny dzień, jeden z zawodników, wskutek porażenia słonecznego dostał ciężkiego ataku furji: czterech ludzi nie mogło mu dać rady i z ledwością udało się dowieść go do szpitala dla umysłowo chorych. Drugi wypadek obłąkania zdarzył się przy końcu lipca i, w chwili, gdy to piszę, chory jeszcze jest wśród furjatów. Tym razem przyczyną było wyłącznie nadużycie słońca. Czasem nieprawidłowe opalanie kończy się na bólu głowy, nudnościach, osłabieniu serca, podrażnieniu nerwów, lekkiej gorączce. Innym razem wysoka gorączka, nieprzytomność, uszkodzenie nerek. Zwłaszcza kto ma gdzieś w płucach stare, zaleczone ognisko gruźlicy, ryzykuje ciężki nawrót tej choroby. Bywały nawet krwotoki z żołądka i kiszek.

Powiedziałem to wszystko, żeby Was trochę przestraszyć, żebyście wiedzieli, że słońce to nie jest zabawka i żebyście na przyszłość przestrzegali następujących wskazówek:

Dla opalania trzeba sobie wybrać miejsce *suche* i takie, żeby rozgrzana skóra *nie dotykała się do niczego zimnego*. Nie rozłożymy się więc na mokrej trawie, ani na wilgotnym, zimnym kamieniu.

Głowa musi leżeć trochę wyżej niż reszta ciała i *musi być w cieniu*, albo czemś *przykryta*. Inaczej grozi nam *porażenie słoneczne*. Zwłaszcza osłaniać trzeba czaszkę i kark. Oczy powinny być także zasłonięte, albo w ciemnych okularach. Opalać się trzeba całkiem całkiem nago. Nawet krótkie majtki kąpielowe pozbawiają słońca sporą ilość skóry. Choć czujemy przez nie ciepło słoneczne, to jednak słońce działa tylko tam, gdzie pada wprost. Nie lubi, żeby się go wstydzić.

Kto chce zobaczyć ciekawą rzecz, niech sobie, w czasie opalania, wsadzi termometr pod pachę i zmierzy temperaturę. Zobaczy, że „ma

gorączkę": może być 38 stopni i więcej. Widzimy stąd, jak mocno słońce rozgrzewa. Za duże rozgrzanie jest szkodliwe — ale do tego rzadko dochodzi: organizm sam się broni: każdy poczuje, że mu za gorąco i przejdzie się w cień. Nie trzeba żadnych lekarskich wskazówek. Inaczej jest z działaniem siły promienistej słońca. Co to jest ta siła? Trudno tu opowiedzieć całą naukę o wpływie promieni na skórę i organizm. Powiedzmy sobie krótko, że siła promienista, to nie jest „to, co grzeje", ale to, co opala". Otóż tego czegoś, tej tajemnej siły promieni człowiek nie odczuwa i nie może sam zorjentować się, kiedy jej już jest za dużo. W tem leży niebezpieczeństwo. Człowiek czuje się świetnie na słońcu — a wieczorem ma bolesne oparzenie ciała albo i co gorszego. Tu przychodzi na pomoc lekarz:

Przedewszystkiem dobrze wiedzieć, kiedy promienie palą najmocniej: wtedy, gdy padają najbardziej prostopadle. A więc najsilniejsze ich działanie będzie w p o ł u d n i e, l e t n i ą p o r ą, mniej więcej w środku lata. Im bardziej przesuwamy się ku wiośnie lub jesieni, tem promieniowanie jest słabsze. Tak samo r a n o, lub ku wieczorowi.

W górach słońce działa silniej, niż na nizinie i to tem silniej, im wyższe góry. Wiadomo, że w Zakopanem i Tatrach ludzie w zimie opalają się na bronz. Wiemy o tem, ale, jeżeli samiśmy jeszcze w górach nie byli—to zawsze nas to troszkę dziwi i uraża, nas—przyziemnych mieszkańców płaszczyzny. Siła górskiego, zimowego słońca leży nietylko w wysokości terenu — ale i w tem, że na człowieka pada tam więcej promieni: po pierwsze wprost od słońca, a po drugie — odbite od białego, lśniącego śniegu, jak od lustra.

Człowiek sam sobie wytwarza ochronę przed słońcem. Skóra produkuje ciemny barwik — poprostu opaleniznę, — który nie przepuszcza promieni. Kto go ma już od urodzenia, ten się wogóle słońca nie boi. Możnaby powiedzieć, że murzyni dlatego są czarni, że u nich jest bardzo silne słońce: opalili się — ale kiedyś, przed setkami tysięcy lat. Brunet, o ciemnej skórze jest mniej wrażliwy, niż człowiek jasnowłosy i jasnoskóry. Nie jest przypadkiem, że skandynawi są blondynami: u nich słońce jest „zimne".

Opalenizna chroni od oparzenia słonecznego dopiero na siódmy dzień od czasu, kiedyśmy zaczęli się opalać. Ochrona trwa około 20 dni i potem zwolna ginie — oczywiście, jeżeli się już więcej na słońce nie wystawiamy. Dlatego, po każdej dłuższej przerwie, trzeba na nowo się przyzwyczaić.

A teraz już chcecie nareszcie czegoś konkretnego. Dać Wam „rozkład jazdy" w opalaniu się? Dobrze, podam taką tabelkę, ale z zastrzeże-

niem, że to nie jest przepis na placki i że nie każdy człowiek i nie w każdych warunkach może ją stosować dosłownie. Obmyślana jest dla ludzi o ciemnych włosach, opalających się letnią porą na nizinach. Blondyni i rudowłosi muszą się opalać ostrożniej; to samo dotyczy słońca górskiego. „Pauza" oznacza przejście na 10 minut w cień.

1 dzień: 5 minut w słońcu — pauza — 5 minut w słońcu. Co minuta obracać się z pleców na brzuch i odwrotnie.

2 dzień: 5 minut słońca — pauza — 10 minut słońca. Co 2 minuty obracać się.

3 dzień: 10 minut słońca — pauza — 10 minut w słońcu. Co 3 minuty obracać się.

4 dzień: 10 minut słońca — pauza — 15 minut słońca. Obracać się co 5 minut.

5 dzień: 15 minut słońca — pauza — 15 minut słońca. Obracać się co 5 minut.

6 dzień: 15 minut w słońcu — pauza — 20 minut w słońcu. Zmiana pozycji dowolnie.

7 dzień: 20 minut słońca — pauza — 20 minut w słońcu. Zmiana pozycji dowolnie.

8 dzień: ½ godziny słońca — kwadrans pauzy — ½ godziny słońca. Zmiana pozycji dowolna.

To jest „kurs racjonalnego opalania się". Po jego odbyciu można już sobie pozwalać na większe wyczyny, zwłaszcza, jeżeli skóra wyraźnie zbrunatniała. Oczywiście, trzeba leżeć na słońcu tylko dopóty, dopóki człowiek czuje się dobrze i przyjemnie. Nie wolno doprowadzać do osłabienia i czekać, aż głowa rozboli, albo serce zacznie kołatać, albo pokażą się nudności.

Mówiliśmy dużo o dobroczynnych działaniach słońca, ale potem powiedzieliśmy, że opalenizna nie przepuszcza promieni. A więc nie prze-

puszcza i dobroczynnej siły? Tak jest rzeczywiście — tylko, że na to trzeba się opalać dość długo i codziennie. I stąd wywodzi się ważna wskazówka: jeżeli chcemy mieć nietylko przyjemność, ale i zdrowie — powinniśmy leżeć na słońcu tylko co drugi dzień, a nawet pauzy dwu i trzydniowe (np. marna pogoda) nic nie szkodzą.

Zaraz po jedzeniu nie opalajmy się: wolno zaczynać dopiero po godzinie. Pić można tylko małymi łykami. Nie używać lodowatych napojów, bo możemy sobie fatalnie zaszkodzić.

Po odbyciu seansu słonecznego nie potrzeba się ubierać. To powoduje niemiłe poty. Wystarczy pójść w cień i tam ochłonąć.

Zbliżamy się do końca, ale, zanim pożegnam nasz słoneczny temat i czytelnika, muszę się rozprawić z pewnym fatalnym obyczajem niektórych ludzi: rozpaliwszy się na słońcu, ci wrogowie ludzkości lecą z dumą pod zimny prysznic. Proszę sobie zapamiętać: to jest rujnowanie nerwów, brutalność w stosunku do naczyń krwionośnych i serca, praca na przedwczesną sklerozę. Przeczuwam tryumfującą odpowiedź amatorów tego sportu: „nam nie szkodzi". Na to mógłbym odpowiedzieć, że mam przyjaciela, który wytrzymuje bez szkody długotrwałe bicie w zęby. Do czasu, moi Państwo!

Bardzo jest dobrze obmyć rozgrzane ciało dla ochłodzenia i spłukania potu — ale woda musi być letnia. Dopiero po zupełnem doprowadzeniu się do normalnej ciepłoty można wejść pod zimniejszy prysznic, albo wskoczyć do kąpieli o przeciętnej letniej temperaturze. Bardzo zimne kąpiele, a zwłaszcza prysznice, są szkodliwe dla każdego i w każdych warunkach.

Obmywając się wodą, pamiętajmy, że trzeba naprzód ochłodzić głowę i twarz, a dopiero potem resztę ciała.

Przy racjonalnem opalaniu się niepotrzebne są żadne kremy. Co innego np. podczas dłuższego marszu po słońcu, kiedy, oczywiście, nie będziemy nakładali na twarz maski. W takich wypadkach dobrze jest pociągnąć skórę jakiemś łagodnem smarowidłem. Istnieje w handlu dużo dobrych kremów, których tu nie możemy reklamować. Skuteczny i tani środek jest to zwykła lanolina (nie wazelina).

Oparzoną od słońca skórę trzeba leczyć, jak każde inne oparzenie: olej lniany z wodą wapienną

(oleju i wody wapiennej w równych ilościach; zmieszać przed użyciem)

— albo poprostu jakikolwiek tłuszcz: lanolina, oliwa, nawet zwykłe świeże masło lub śmietanka.

A teraz idźcie się opalać i nie wracajcie z pęcherzami na plecach!

II.

JAK SIĘ KĄPAĆ W ZIMNEJ WODZIE?

Czytelnik myśli sobie, że to głupie pytanie? Że może w następnym numerze umieścimy artykuł: „Jak jeść chleb z masłem?" A jednak, proszę przeczytać. Zobaczycie, że nawet kąpać się trzeba „z pojęciem".

Mechanizm działania zimnej kąpieli.

Razgrzane ciało nagle obniża swą ciepłotę, oziębia się na całej powierzchni. Wyobraźmy sobie dla lepszego zrozumienia, że organizm na to wcale nie reaguje. Coby się stało? Przez skórne naczynia krwionośne przepływa krew, ogrzewając sskórę. Zimna woda odbiera to ciepło, a krew ciągle przynosi świeże zapasy, czerpiąc je z wewnętrznego cieplika organizmu. Takie oziębianie będzie trwać dopóty, dopóki cała krew i wszystkie tkanki nie oziębną do tej samej temperatury, co woda. Byłaby to katastrofa — ale organizm nie daje się nabierać na tego rodzaju kawały. Momentalnie, z chwilą zanurzenia do wody, kurczą się tętniczki skórne. Widać to odrazu: skóra blednie. Przepływa przez nią teraz bardzo mało krwi; organizm traci ciepło, ale niewiele i potrochu, tak, że z zupełnem powodzeniem może je wyprodukować nanowo*). Po wyjściu z wody, naczynia rozszerzają się znowu, zwłaszcza, jeżeli je pobudzić nacieraniem skóry — rozszerzają się nawet więcej, niż przedtem. Czujemy w ciele miłe ciepło.

I to jest właśnie działanie kąpieli; działanie, które może być dobroczynne, lub szkodliwe, zależnie od tego, czy ktoś się kąpie racjonalnie, czy bez sensu.

A więc zimna kąpiel:

1) Gimnastykuje naczynia krwionośne.

---

*) Czasem organizm właśnie daje się wziąć na ten kawał: gdy wódka odbierze mu mądrość. Kiedy człowiek pijany przebywa na mrozie, naczynia krwionośne skóry są rozszerzone przez alkohol i nie mogą się prawidłowo kurczyć. Rzeczywiście z każdą chwilą krew w ciele się oziębia— aż do śmierci. Dlatego pijani tak łatwo zamarzają.

2) Gimnastykuje serce, które musi się przystosowywać do gry naczyń.

3) Trenuje organizm w wytwarzaniu wewnętrznego ciepła.

Każdy wie, że gimnastyka i trening są pożyteczne, jeżeli naczynia, serce i wogóle organizm jest zdrowy — no i jeżeli to jest trening, a nie zmuszanie do nadmiernych wysiłków.

4) Za pośrednictwem zakończeń narwowych w skórze, naczyń krwionośnych i serca — zimna kąpiel działa pobudzająco na wszystkie organy ciała, zwłaszcza na nerwy.

A teraz podamy szereg wskazówek, których przestrzegać trzeba przy zimnej kąpieli. Kto się do nich zastosuje, może być pewien, że kąpiel stanie się dlań walnym środkiem do podtrzymania i wzmożenia sił życiowych organizmu, środkiem, gromadzącym zapas zdrowia na czarną godzinę złych chwil — i starości.

Kto nie powinien się kąpać w zimnej wodzie?

Starzy ludzie mogą to robić tylko w tym wypadku, jeżeli przez całe dotychczasowe życie przyzwyczaili się do zimnej wody — i powinni używać tylko krótkich kąpieli.

Nie wolno kąpać się chorym na serce, ludziom o zaznaczonej sklerozie naczyń krwionośnych, osłabionym, wycieńczonym, niedożywionym, rekonwalescentom po ciężkich chorobach. To są najważniejsze przeszkody. Mogą zdarzyć się różne inne, których wszystkich niepodobna tu wyliczyć. To też, kto nie jest całkiem pewien swego zdrowia — niech najlepiej poradzi się lekarza.

Kiedy nie trzeba się kąpać?

Po jedzeniu. — Trzeba odczekać: od godziny do trzech godzin, zależnie od obfitości posiłku (lekkie śniadanie — godzina, suty obiad — trzy godziny).

W stanie zmęczenia lub gdy się jest spocony albo przegrzany (np. po opalaniu się na słońcu). — Puls musi bić całkiem spokojnie, oddech równy i wolny, skóra zupełnie sucha — wtedy wolno iść do wody.

Wieczorem. — Po wieczornej kąpieli źle się śpi.

Czy zanurzać się raptownie, czy powoli?

Tutaj kierujemy się własnem samopoczuciem. Kto, przy szybkiem zanurzaniu, czuje się dobrze, ma normalny oddech i spokojne serce — ten może wskakiwać do wody, jak mu się podoba. Kto jednak w tym momencie odczuwa nagły brak tchu (czasem poprostu uczucie duszenia się) i komu wtedy zaczyna kołatać serce — ten powinien raz na zawsze zerwać

z „odważnem" wchodzeniem do wody i zanurzać się ostrożnie, powoli. Taki człowiek wprawdzie wcale nie jest chory, a tylko ma wrażliwe, szybko kurczące się naczynia krwionośne — ale będzie chory, jeżeli zechce praktykować efektowne, szybkie rzucanie się w wodę.

Jak długo się kąpać?

Recepta dla wszystkich jest niemożliwa, ale istnieje reguła, według której każdy może sobie wykombinować, jak długo mu wolno siedzieć w wodzie:

zaraz po wyjściu na brzeg i po wytarciu się do sucha, człowiek powinien czuć ciepło w całem ciele i skóra powinna się zaróżowić.

Jeżeli skóra zostaje blada i przechodzą dreszczyki — znaczy to, że kąpaliśmy się za długo. A już grubym nonsensem jest, gdy człowiek wychodzi z wody blado-niebieski, trzęsie się na całem ciele i dzwoni zębami. Wcale nie rzadki jest taki widok.

Jak się zachować po wyjściu z wody?

Mocno wytrzeć ciało szorstkim ręcznikiem, aż do czerwoności. Pobiegać lub pogimnastykować się. Dobrze jest przetrącić sobie cokolwiek. Tylko w najupalniejsze dni wolno, po opuszczeniu wody, kłaść się i leżeć na słońcu. I w tym wypadku, zaraz po wytarciu musi być ciepło w całem ciele.

Uczcie się pływać!

Kto się kąpie w rzece lub morzu — powinien pływać. Nie mówimy już o tem, że np. w Wiśle pod Warszawą, w czasie kąpieli, topi się corocznie parę dziesiątków ludzi. To jest sprawa władz bezpieczeństwa. Nam idzie o zdrowotne znaczenie pływania: łączy ono zalety kąpieli z zaletami sportu (zwłaszcza świetnie gimnastykuje oddech). Pozwala przebywać w wodzie nieporównanie dłużej — gdyż utrata ciepła wyrównywa się obficie przez ciepłotwórczą pracę mięśni. Pozwala uprawiać sport na-

wet w największe upały — bo woda przyjmuje nadmiar wytworzonego w ciele gorąca, nie dopuszcza do przegrzania i usuwa przykre poty.

Uczcie się pływać!

P r e c z z l o d o w a t ą w o d ą!

Pod tym wiecowym tytułem mieści się mała krucjatka przeciw potworowatościom zimnej kąpieli, przeciw dziwowiskom uprawianym chyba poto, żeby o nich pisały gazety. Mamy na myśli ludzi, którzy kąpią się w marcu albo listopadzie — lub zgoła wyrąbują sobie do tego celu przeręble.

Proszę nam nie wmawiać, że taka kąpiel może komuś sprawiać przyjemność. Nie przyznamy im tej okoliczności łagodzącej. Goły człowiek nie jest bobrem, ani niedźwiedziem polarnym. A jeżeli powiedzą, że im to nie szkodzi, to stąd tylko ten wniosek — że wogóle mogą dużo wytrzymać.

Nie idzie zresztą o kilkunastu dziwaków: ważniejsze jest to, że wielu uważa te ekstrawagancje za dowód hartu, niejako za jedną z dróg do ideału współczesnego zdrowego i silnego człowieka. Tem samem postępowanie rujnujące zdrowie, przedstawiane jest, jako właśnie droga do zdrowia. Setki ludzi — może nie zacznie się kąpać w styczniu — ale będzie uważało za punkt honoru wytrzymywać w wodzie najbliższej do zera i brać lodowate prysznice.

Lęk normalnego człowieka przed zanurzeniem się w bardzo zimnej wodzie, to nie jest objaw słabości, ale naturalna obrona przed szkodliwym wstrząsem. Tak, to jest brutalny wstrząs: cała skóra człowieka utkana jest siateczką wrażliwych na ciepło i zimno zakończeń nerwów. Zakończenia te — mikroskopijne aparaty odbiorcze dla zmian temperatury — przyzwyczaiły się do zwykłej, dość wysokiej ciepłoty powietrza, otaczającego ciało pod ubraniem. Nagłe silne oziębienie uderza w nie obuchem i za pośrednictwem nerwów godzi w rdzeń kręgowy i mózg. Mało tego: wywołuje raptowny, niezmiernie silny skurcz naczyń krwionośnych, a wreszcie bije w serce, które przez te skurczone naczynia musi jednak przepchać krew; robi to, lecz jakim kosztem!

Są i inne fatalne skutki, ale całkiem wystarczy tych trzech. Szarpanie nerwów prowadzi do ich rozstroju, do rozdenerwowania, do stanów neurastenicznych. W pewnych wypadkach może być podłożem dla ciężkich, nieuleczalnych chorób mózgu i rdzenia. Nadużywanie dobrej woli naczyń krwionośnych zużywa je przedwcześnie i człowiek, nie mający nieraz czterdziestu lat, już cierpi na zwapnienie tętnic (sklerozę). Oprócz te-

go powstają różne t. zw. nerwice naczynioruchowe *), między innemi tak dobrze wszystkim znana nerwica serca. Mięsień sercowy słabnie, serce powiększa się nad miarę.

Lodowaty prysznic działa jeszcze bardziej drażniąco, niż kąpiel; działa nietylko chłodem, ale i bombardowaniem padających kropelek, które uderzają silnie, bo pędzone są przez duże ciśnienie: takie ciśnienie, jakie panuje w danym systemie wodociągowym. Tak np. w skórę człowieka, biorącego prysznic na pierwszem piętrze w Warszawie, bije ciężar pięciu pięter wody z wieży ciśnień.

Chcielibyśmy więc, żeby wszyscy czytelnicy zapamiętali sobie zasadę higjeniczną:

Wtedy można się kąpać, kiedy to sprawia przyjemność, kiedy do zanurzenia nie trzeba się zmuszać siłą woli, kiedy woda ciągnie, a nie odpycha.

Rozumie się, że dla różnych ludzi będzie dobra różna temperatura wody i że, kąpiąc się codziennie, można stopniowo zahartować skórę i przeciągnąć przyjemność kąpieli poza zwykły sezon. Granica okaże się sama. Tylko kąpmy się właśnie dla przyjemności i zdrowia, a nie poto, żeby komuś zaimponować. Bez dziwactw!

III.

JAK SIĘ HARTOWAĆ POWIETRZEM?

Plażowania na słońcu i kąpiel w zimnej wodzie—to są silne środki, z którymi trzeba się obchodzić ostrożnie i które nie dla wszystkich organizmów są wskazane. Inaczej rzecz się ma z systematycznem wystawianiem gołej skóry na powietrze i wiatr. Hartuje ono powoli i łagodnie, nie stawia organizmowi tak wielkich wymagań, jak tamte. Jest dostępne nawet dla ludzi słabych i chorowitych. Wzmacnia nerwy. Kto cierpliwie i stale kąpie się w powietrzu — będzie zdrowy i spokojny i nie będzie się przeziębiał od byle czego, jak inni. Powoli zahartuje się tak, że nie

---

*) To znaczy choroby nerwów i naczyń krwionośnych — w których naczynia źle kurczą się i rozszerzają.

zaszkodzi mu ani słynne „przemoczenie nóg", ani jeszcze słynniejsze „cugi", ani zimna i wilgotna pogoda. Potrafi bez wahania wstać w zimie z łóżka, choć mu zapomnieli napalić w piecu. Będzie mógł wybiec w mróz, nie nakładając palta i śmiać się z gderań starej babci.

Jedno tylko: trochę wytrwałości tu jest konieczne. Hartowanie powietrzem prowadzi się ciągle i bez dłuższych przerw — właściwie przez całe życie.

Jak robić? Zacząć latem, od tego, że się chodzi rano i wieczór goło: robi tualetę, czyści zęby, gimnastykuje się. Później przenosimy się na dwór. Zasada jest, żeby skóra była zupełnie obnażona: wtedy tylko działa na nią odbite światło słońca (wprost na słońce się nie wystwiamy). Kto jest bardzo przyzwoity — albo warunki nie pozwalają — niech założy majtki kąpielowe, a kobieta — współczesny kostjum z majtek i napierśnika. Zaczynamy od ciepłych, przyjemnych dni, kiedy pogoda jest cicha, albo wieje lekki wiaterek. Wszystko jedno gdzie: na plaży, w lesie, w ogrodzie, byle na wolnem powietrzu i w cieniu. Bardzo stopniowo stykamy się z coraz chłodniejszą, wietrzniejszą i nawet dżdżystą pogodą. W miarę, jak lato przechodzi w jesień, nie ustając w wytrwałości, hartujemy się coraz bardziej. Kto powrócił z urlopu do miasta, oczywiście nie przerywa, tylko dalej się „kształci" we własnem mieszkaniu, przy otwortych oknach; z początku otwiera okna po jednej stronie, później robi sobie sztuczny wiatr, otwierając naprzestrzał — ku zgrozie ciotek.

Jak daleko się posuwać, to już jest rzecz osobistej wytrzymałości. Jedni kończą w jesieni, inni dochodzą do tego, że przez całą zimę mogą na kilkanaście minut wystawiać ciało na mróz i dobrze im to robi. Nie powinno tu być żadnego fanatyzmu. Nie wolno doprowadzać do takiej przesady, że człowiek siłą woli, ze strachem, rozbiera się — mimo ruchu nie może się ogrzać — i potem przez kwadrans szczęka zębami.

Co się tyczy ruchu: czytelnik i sam rozumie, że on jest potrzebny i, że musi być tem energiczniejszy, im bardziej jest chłodno. Ruch ogrzewa nas od wewnątrz. Jaki ruch? — Jaki kto chce: gimnastyka, bieganie, foxtrott, rąbanie drzewa, kłótnia z przyjaciółką: co kto lubi. Tylko w najcieplejsze dni letnie można sobie czytać gazetkę.

Teraz kilka wskazówek:

1) Skóra musi być zupełnie sucha, ciało chłodne, nie zgrzane. W gorące lato trzeba wystygnąć w ubraniu i, rozebrawszy się, wytrzeć skórę do sucha ręcznikiem.

2) Na nogach lekkie sandały, nie broniące powietrzu dostępu do stopy. Boso biegać mogą tylko przyzwyczajeni: inaczej wrażliwość stóp hamuje ruch, który jest konieczny.

3) Czas trwania: początkowo kwadrans do pół godziny, zależnie od temperatury i wiatru. Później można szybko powiększać czas i dojść nawet do tego, że się cały dzień np. goło pracuje w ogrodzie.

4) I na zakończenie jeszcze raz powtarzamy, że po seansie powietrznym trzeba się czuć ciepło. Inaczej czas był za długi lub pora roku już zbyt zimna.

Sierpień. Gorąco. Pić się chce. Idziemy na szklankę lemoniady. Tylko zimna, z lodem! Upływa kilkanaście dni. Coś niedobrze. Głowa boli, trochę gorączki. Co to jest? Upływa jeszcze kilka dni. Jest tyfus.

Co robić, żeby zapobiec takim niebezpiecznym zdarzeniom — mówi nam Autorka.

Dr. Leokadja Karpf (Warszawa).

BARWIENIE LODU SZTUCZNEGO

Naco i komu to potrzebne, by lód pozbawiać jego naturalnej bezbarwności? Poco Minister Opieki Społecznej wydał rozporządzenie o barwieniu lodu sztucznego? Takie pytania nasuwają się z pewnością, nasuwają się zarówno czytelnikom, śledzącym wydawane przepisy, jak i licznej rzeszy konsumentów *), którym po restauracjach i cukierniach podają potrawy i napoje, chłodzone lodem o barwie lekko różowej.

Były już liczne odezwy w prasie codziennej, wyjaśniające istotę tego zarządzenia, a mimo to nie wszyscy wiedzą, jak ważny—i to dla szerokiego ogółu—jest ten przepis, jak bardzo służy on sprawie zapobiegania chorobom ludności i jak dalece daje w ręce samych spożywców broń, która ich może zabezpieczyć przed niespodziewanemi, nieraz groźnemi zaburzeniami żołądka i kiszek.

Sprawa lodu, używanego do konsumcji *), lub w związku z konsumcją, pozostawała do chwili wydania tego przepisu otwartą, t. j. całkowicie

---

*) Konsumcja — spożywanie, konsument — spożywca.

nieuregulowaną, mimo wysiłków Ministerstwa Opieki Społecznej, by ten ważny, z punktu widzenia ochrony zdrowia ludności, dział ująć w karby przepisów racjonalnych i celowych.

Rok rocznie w okresie zimowym władze sanitarne zmuszone są zajmować się w sposób doraźny, od przypadku do przypadku, sprawą wyrębu lodu naturalnego — przez wydawanie zakazów, względnie zezwoleń na ten wyrąb. Wszystkie te zarządzenia mają jednak charakter jedynie środków połowicznych, jak to zwykle bywa w sprawach, którym brak podstawy, regulującej całokształt. Całe mnóstwo lodu, z miejsc właśnie zakazanych do wyrębu, przemyca się cichaczem, o późnej godzinie wieczornej, nieraz nocą, z okolic podmiejskich i uchodzi z pod oka kontroli.

Jakim jest ten lód naturalny, którego dostarczają okoliczne bagna, glinianki, sadzawki, doły, w których przypadkowo zebrana woda, wraz z nieczystościami, zamarza, w jakich warunkach odbywa się wyrąb, przewóz i przechowywanie takiego przemyconego lodu — wyjaśniać nie trzeba; dość napomknąć, że zdarzają się takie przypadki, iż w mazagranie, chłodzonym lodem, można się dopatrzeć i nawozu końskiego.

Na podstawie danych ścisłych i pewnych stwierdzić należy, że lód taki, przez swe zanieczyszczenia brudem i bakterjami, staje się rozsadnikiem niebezpiecznych epidemij (tyfusu, paratyfusu, czerwonki i t. p.). Konsument, nieświadomy niebezpieczeństwa, grożącego mu przy rzeczy tak niewinnej, jak wypicie lemonjady lub mazagranu, chłodzonego lodem, wprowadza właściwie do organizmu wodę z tych bagien, sadzawek, glinianek, przed samym widokiem których odwróciłby się ze wstrętem.

I tu tkwi sedno sprawy. Wobec trudności ujęcia całokształtu kwestji, należało chwycić i ująć w ramy przepisu prawnego chociażby ten jeden moment, w którym konsument styka się bezpośrednio z przedmiotem, grożącym chorobą. Należało dać mu możność samoobrony przed skutkami spożycia produktu niepewnego. Bronią w rękach konsumenta jest barwa lodu sztucznego, wyprodukowanego z wody pewnej i bezpiecznej, w sposób higjeniczny, i dającego tem samem gwarancję nieszkodliwości. Barwa ta, na pierwszy już rzut oka, wskazuje, że mamy do czynienia z lodem sztucznym, a nie naturalnym, bowiem lód sztuczny musi być barwiony; lód naturalny zaś nie może być barwiony.

Niech uświadomiony konsument żąda — w miejscach spożycia i sprzedaży żywności — lodu barwionego, a więc sztucznego, niech odrzuca lód bezbarwny, jako niepewny lub wprost niebezpieczny, niech tą drogą chroni skarb najcenniejszy, jakim jest zdrowie, nich szerzy wśród rzesz nieuświadomionych zasady zapobiegania chorobom.

SPOWIEDŹ NARKOMANA*)

Przedstawiamy czytelnikom autentyczny pamiętnik człowieka, który, przez używanie narkotyków, złamał sożycie i jest pacjentem szpitala dla obłąkanych. Pamiętnik wartościowy dzięki zupełnej szczerości, z jaką autor opowiada o swych ciężkich i zawstydzających przeżyciach i postępkach. Nie potrzebujemy dodawać żadnych komentarzy: czytelnik aż nadto plastycznie zobaczy, czem grozi alkohol i morfina. Nazwisko autora, ze zrozumiałych względów, musi pozostać w tajemnicy.

Mam lat czterdzieści trzy. Dzieciństwo i młodość spędziłem w Krakowie, gdzie mieszkali moi rodzice. Ojciec był urzędnikiem kolejowym, zarabiał nieźle, w domu panował względny dobrobyt. Mam z tych czasów jaknajlepsze wspomnienia: kochaliśmy się wszyscy, nie było w rodzinie żadnych zatargów i pretensji. Matka rozpieszczała mnie trochę, jako najmłodszego, swego ulubieńca. Raczej w każdem z dzieci umiała znaleść winę, niż we mnie.

Już jako ośmio-dziewięcioletni chłopiec lubiłem sobie chyłkiem pociągnąć z kieliszka słodkiej wódki, przy okazji jakichś domowych imienin. Podobał mi się lekki zawrót głowy i przyjemne otumanienie, które po tem następowało.

Jestem muzykalny, lubię śpiew; w siódmej i ósmej klasie prowadziłem kółko mandolinistów. Urządzaliśmy różne muzyczne przedsięwzięcia, nie brakło i serenad pod oknami naszych dam. Rozmarzeni i podnieceni muzyką, śpiewem i flirtem, rzadko wracaliśmy po „występie" do domu. Przeważnie kończyło się bibką — i niejeden raz odwozili mnie potem w dorożce, całkiem pijanego. W tym samym okresie zacząłem grać w bi-

*) Narkomanem nazywamy człowieka, który nie może obejść się bez narkotyków: alkoholu, morfiny, kokainy i t. p. Narkotyk zaś, jest to środek, który usuwa bóle, wytwarza błogostan, a przy dłuższem używaniu rujnuje zdrowie fizyczne i moralne. Do narkotyków łatwo się przyzwyczaić; wtedy porzucenie nałogu jest rzeczą niezmiernie trudną.

lard, co również nie przyczyniło się do mojej abstynencji. Mogę powiedzieć, że nie mniej, jak 5—6 razy do roku wracałem do domu pijany — a byłem przecie wtedy siedemnastoletnim chłopcem. Potem katzenjammer, żal i święte postanowienia — które nie na długo wystarczały.

Po maturze — studja na Akademji Handlowej w Krakowie. I tu muzykalność okazała się moim wrogiem. Śpiewałem w chórze akademickim; po próbach chodziliśmy do „handelku" Wentzla („Pod Matką Boską" — bardzo odpowiednia nazwa dla knajpy!) — i znów muzyka, śpiew— i alkohol. Wtedy piłem już ze dwa razy na miesiąc. Nie zalewałem żadnego „robaka", nie miałem wogóle żadnych szczególnych powodów do picia: poprostu piło się dlatego, że było przyjemnie popić i pośpiewać w miłem towarzystwie.

W 1913-ym roku zostaję powołany, jako jednoroczny „ochotnik" do wojska austryjackiego i odbywam służbę w Tyrolu. Dyscyplina jest, jak dla mnie, surowa i nie mogę sobie wiele pozwalać. To też przez cały rok raz jeden tylko zdarzyła się okazja w gościnnej piwnicy ojca mojego kolegi, skąd wydostałem się bynajmniej nie na własnych nogach.

Wojna światowa. Front. Szczęście mi jakoś dopisywało i mam z tych czasów tylko dwie, niezbyt ciężkie rany. Naturalnie okazji do wypicia nie omijałem. Dzieje się to zawsze przy wesołej zabawie z kolegami-oficerami, a jako nowa melodja do pijaństwa przybywa teraz: „dziś człowiek żyje, jutro go niema".

Ranny dostaję się do niewoli rosyjskiej. Nie piję prawie zupełnie, chociaż mam możność. Było tam w obozie kilku legjonistów, którzy wytworzyli w naszem kółku atmosferę zainteresowań patrjotycznych. Te sprawy zaprzątały mi głowę i potrafiły z niej wyprzeć nawet alkohol.

W 1917 r., w czasie rewolucji rosyjskiej, uciekam z niewoli i wstępuję do polskich formacji gen. Iwaszkiewicza i Dowbór-Muśnickiego. Walczę z bolszewikami i piję na umór. Przypominam sobie pewien epizod, który już wtedy dał mi do myślenia, ale, niestety, od dalszego pijaństwa mnie nie powstrzymał. Było to zaraz po pokoju Brzeskim, w Dubnie. Spotkałem przyjaciela z dawnych czasów, też nie stroniącego od wypi-

cia. Postanowiliśmy oblać miłe spotkanie. Nie było akurat wódki, tylko spirytus, przyszła więc nam do głowy świetna myśl, żeby pić ten spirytus z czarną kawą. Do tego piwo. Po dziesięciu godzinach mieliśmy już za sobą około dwu litrów czystego spirytusu i ze dwanaście półlitrowych bomb piwa. Wieczorem, u mnie na kwaterze, leżymy sobie, potężnie pijani i rozmawiamy. W pewnej chwili ja spoglądam na ścianę i wołam:

„Patrz Adam, ty widzisz djabełka?!"

„Gdzie? Gdzie?"

W tym momencie djabełek zeskoczył ze ściany na kanapę.

„Tu, na kanapie!"

„Rzeczywiście! Jest!"

„A teraz na krześle!"

Chwyciliśmy za szable i rozpoczęła się walka z djabełkami, które skakały pa całym pokoju, po ścianach, stole, umywalni, wszędzie. Pamiętam dokładnie te djabełki: czarna twarz, czarne kędzierzawe włosy, małe rożki, czerwona pelerynka, czarne, obcisłe spodnie, jakby trykotowe, które, jak naciągnięta pończocha, przedłużały się na stopę i kończyły w długi szpic. Wszystkie były ubrane w ten sposób. Każdy miał z pół metra wzrostu i ruchy, jak pajacyk. Skakały w zupełnem milczeniu. Twarze wyzywające, z sarkastycznym uśmiechem, jakby sobie z nis kpiły. Bardzo nas to irytowało i dlatego wszczęliśmy z nimi walkę, rąbiąc w rzeczywistości meble i ściany. Gdy zaczęły się pokazywać na suficie, trzeba było puścić w ruch rewolwery. Pamiętam. że zawsze ja pierwszy spostrzegałem djabełka, a gdym pokazał, widział go i mój przyjaciel. Nie wiem, jak się to skończyło, dość, że rano budzę się: mieszkanie zdemolowane, sufit podziurawiony kulami. Budzę Adama i dopiero po pewnym czasie przypomnieliśmy sobie całą awanturę. Adam i wtedy, na drugi dzień, twierdził stanowczo, że djabełki widział rzeczywiście, na własne oczy. Zrozumiałem wówczas, że były to majaczenia alkoholowe, i, że jest źle ze mną, ale, żeby przestać pić, nie starczyło woli *). Więcej takich wizji

---

*) To, co nam tu plastycznie opisuje autor, jest to atak delirium tremens, czyli „białej gorączki". Atak niezbyt silny, skoro majaczenia w ciągu następnych dni się nie powtórzyły. Zwracam uwagę, że kolega widzi djabełki dopiero wtedy, gdy mu je pokazuje przyjaciel. Jest to częsty w białej gorączce objaw: przy badaniu takich chorych w szpitalach możemy im poddawać wizje, jakie nam się podoba; jeżeli powiedzieć choremu, że np. na ścianie siedzi pająk, chory zobaczy pająka rzeczywiście. (Przyp. red.).

w tych czasach nie miałem. Powtórzyły się dopiero znacznie później, w Warszawie.

W przededniu rozbrojenia Korpusu przez Niemców, przygnębiony wypadkami dnia, tonę w pijaństwie z głową. Krępującej, regularnej służby nie było, a pieniędzy poddostatkiem. W tych czasach, w Bobrujsku, zetknąłem się i zaprzyjaźniłem z pewnym oficerem naszych wojsk, dawnym kapitanem rosyjskim. Mieszkaliśmy w jednym hotelu — i piliśmy. Raz siedzimy w restauracji. Widzę, że kolega wysypuje sobie z małego flakonika na dłoń jakiś biały proszek i wącha. Pytam, co to jest.

„To się wącha. Jak wąchasz, to się dobrze czujesz i możesz pić dużo wódki".

„No to daj i mnie".

„Wąchaj to, jak tabakę".

Podziałało odrazu. Zrobiłem się gadatliwy, wstąpiła we mnie nadzwyczajna fantazja i odwaga, byłem przekonany, że dokonam jakichś bohaterskich czynów. Przewąchaliśmy całą noc.

W ten sposób nauczyłem się wąchać kokainę. Na szczęście stany, występujące po wyczerpaniu się działania narkotyku były dla mnie tak straszne, że po miesiącu zaprzestałem go używać, mimo, że kolega zawsze miał dosyć kokainy. Nie mogłem zupełnie spać i nachodziło mnie beznadziejne przygnębienie, poprostu rozpacz, tak, żem w takich chwilach myślał o samobójstwie. To mię odstraszyło.

Po rozbrojeniu Korpusu, na wiosnę 1918, wracam do kraju. Jestem bardzo czynny, jako członek P.O.W. i nie piję wcale. Niestety, nie trwa to długo. Po wyjściu Niemców wstępuję do Wojska Polskiego i wyruszam na front przeciw bolszewikom. Tu znów zaczyna się pijaństwo: jako oficer łącznikowy, jeżdżą do różnych oddziałów, wszędzie są gościnni koledzy i wódka. W czasie odwrotu naszych wojsk rozpiłem się już zupełnie. Nastrój ogólnej paniki i rozprzężenia odbił się na mnie więcej, niż na kim innym. Dzień w dzień pijany, pamiętam ten odwrót, jak przez mgłę.

Od tego czasu piję wciąż, choć nie tak bez przerwy, jak podczas odwrotu. Ten okres trwa aż do roku 1922, to jest do małżeństwa z moją pierwszą żoną. Żyłem z nią pięć lat i kochałem prawdziwie (pracowałem w banku, dobrze zarabiając). Wiedziałem, że cierpi nad moim alkoholizmem, że to jest jedyna ciemna strona naszego małżeństwa. To mnie hamuje. Nie zdobywam się wprawdzie na abstynencję, ale pijaństwo zdarza się teraz nie częściej, jak raz—dwa razy na miesiąc, a to, jak na mnie, jest już bardzo wiele. Żona oddziaływała nietylko przez sam fakt swego istnienia i mojej miłości. Była to kobieta z charakterem, z taktem i głową,

Widząc, że całkiem bez wódki żyć nie mogę, pozwalała mi np. zapraszać kolegów do siebie — „na parę kieliszków". Był to szlachetny podstęp, bo jakoś zawsze wtedy przyszło do nas parę kobiet. Przy damach jakoś się trzymałem i kończyło się na niezbyt poważnem podchmieleniu.

Żona umiera mi na tyfus brzuszny. Tracę ją w ciągu dziesięciu dni. Tracę nietylko człowieka, któregom kochał — ale i oparcie moralne. Wpadam w rozpacz. Odtąd zaczyna się najczarniejszy okres w mojem życiu. Sprzedaję nasze mieszkanie, do którego z pogrzebu żony już wrócić nie miałem siły — przepijam te parę tysięcy złotych, przepijam pensję bankową, zaczynam sprzedawać rzeczy, opuszczam pracę. Rodzina żony i moja własna odsuwa się odemnie i zostawia swojemu losowi. W tym czasie zaczynają mi coraz silniej dolegać bóle żołądka, które miałem już od kilku lat. Po wypiciu większej porcji wódki bóle ustawały — i to był jeszcze jeden bodziec do picia. Jak się później okazało, leczyłem w ten sposób wrzód żołądka.

W 1928 r., po kilkudniowem piciu, dostaję delirjum. Piłem wtedy po półtora litra wódki dziennie, piłem już sam, w mieszkaniu, szklanką albo prosto z butelki. Pod wieczór zjawiały mi się jakieś fantastyczne obrazy, przeważnie znów djabełki. które gdzieś z kątów uśmiechały się do mnie (już nie były antypatyczne i drwiące, jak wtedy, w Dubnie). Raz znowu, nocą, wyszedłem z pokoju do kuchni, gdzie spała gospodyni. Wchodzę i patrzę: na łóżku leży olbrzymia butelka wódki. Przystępuje do niej z korkociągiem w ręku i chcę otworzyć. W tym momencie butelka znika i widzę zrywającą się z łóżka, przerażoną gospodynię. Wtedy, po raz pierwszy dostałem się do szpitala dla obłąkanych: na klinikę psychjatryczną prof. Mazurkiewicza.

Po wyleczeniu z delirjum wracam do pracy w banku — i do pijaństwa. Po kilku tygodniach dostaję znowu delirjum. Przypominam sobie, jakiem wtedy raz, mocno już zapity, siedział popołudniu przy oknie i pił z butelki benedyktyn. Przez głowę przechodziły mi różne obrazy z czasów wojny, fantazjowałem sobie, że jestem na czele oddziału, prowadzę jakąś akcję bojową. Wśród tych marzeń spoglądam przez okno na ulicę (wychodziło na Krakowskie Przedmieście) i widzę... rewję Wojsk Polskich z czasów ks. Józefa Poniatowskiego. Przyjąłem ją całkiem bezkrytycznie, jakby to była rzecz naturalna. Odbywała się w zupełnej ciszy, tak, że nie słyszałem nawet zwykłych głosów ulicy. Przechodziły formacje, jedne po drugich i pamiętam dobrze, że na pierwszym planie mojego wrażenia były jaskrawe barwy mundurów, przeważnie amarant. Po paru minutach,

nagle, jakby przesunął się obraz na ekranie — i zobaczyłem pustą ulicę. Na drugi dzień, trochę mniej pijany, opowiedziałem całą historję gospodyni.

„W biały dzień przez okno pan widział?!"

Przestraszyła się i zawiozła na klinikę. Po raz drugi znalazłem się w szpitalu dla obłąkanych. *(d. c. n.).*

DOBRE RADY

I.

UKĄSZENIA OWADÓW.

Jest gorąco. Dzieci bawią się w ogrodzie. Nagle słychać wielki lament: mała Wandeczka przybiega do mamusi, płacze wniebogłosy, niesie przed sobą biedny paluszek, który, z całem zaufaniem wsadziła do gniazda os. Co tu robić? Babcia przykłada zimne, ciocia — gorące. Tatuś radzi okłady z gliny, znajomy gospodarz — z nawozu końskiego. Paluszek boli i puchnie, w domu tragedja.

Sposób jest prosty: trzeba tylko mieć k o s t k ę c u k r u. Zaraz po ugryzieniu maczamy ją w wodzie i mocno nacieramy ukłute miejsce. W ciągu godziny należy powtórzyć ten zabieg kilka razy. Jest skuteczny na wszelkie ukłucia owadzie. Córeczkę wzięliśmy, oczywiście, tylko dla przykładu: dorosłym też dobrze pomaga.

II.

SUROWICA PRZECIW JADOWI ŻMIJ.

Indje, Brazylja i inne gorące kraje mają dziesiątki gatunków jadowitych węży. Każdy czytał w powieściach o kobrze, grzechotniku, niejeden wie ze ślicznej noweli Kiplinga „Rikki-tikki-tavi", że straszny okularnik mieszka nieraz tuż pod bokiem człowieka, i składa jaja w jego własnym ogrodzie; wiemy, że na Martynice w każdej większej plantacji trzciny cukrowej kilkunastu murzynów rocznie jest przy pracy pokąsanych przez groźnego węża „trigonocéphale". Polska, to skromny kraj: ma tylko żmiję, w dodatku niezbyt rozpowszechnioną — i koniec. Trudno! Ale i jej jad bywa śmiertelny.

Teraz, w lecie, każdy wieśniak, czy mieszczuch na wakacjach ma szanse dostać się żmii na ząb. Trzeba, żeby wszyscy wiedzieli, że już

minęły czasy panicznego strachu przed jadem wężowym — kiedy jedynem lekarstwem było wysysanie i wypalanie rany. Człowiek zyskał niezawodną broń, którą może zwalczyć każdy gatunek jadu. Jest to surowica przeciw ukąszeniom węży. Na jad żmij też mamy specjalną surowicę.

Celem naszego artykuliku jest poinformowanie publiczności o tych niezwykłych zdobyczach medycyny i zachęta do korzystania z nich. Jeżeli w jakiejś okolicy są żmije, trzeba sprawdzić, czy miejscowa apteka posiada surowicę przeciwjadową i strzykawki. Jeżeli nie ma — niech sprowadzi. Byłoby pożądane, żeby w takiej miejscowości, każdy majątek, szkoła, plebanja posiadały strzykawkę (która przyda się i do wielu innych celów) i surowicę i żeby każdy inteligentny człowiek umiał ją zastrzyknąć. Surowica, zastrzyknięta zaraz po ugryzieniu, jest gwarancją zdrowia, a nawet późno zastrzyknięta też zwykle chroni od ciężkich skutków działania jadu.

Mamy nadzieję, że nasze słowa nie będą głosem wołającego na puszczy — pełnej żmij — i przechodzimy teraz do wskazówek praktycznych. Jak ratować ukąszonego?

Pierwszy wypadek: surowicy nigdzie w bliskości niema i upłynie szereg godzin, zanim się ją zdobędzie. Trzeba wtedy robić tak, jak się robiło w dawnych czasach:

1) Krwi, płynącej z ranki, nie tamować. Niech sobie płynie: ona najlepiej wymywa ranę.

2) Rękę, czy nogę ugryzioną mocno ścisnąć tuż powyżej ranki, zapomocą ręcznika, skręconej chustki, albo co jest pod ręką. W ten sposób bieg krwi zwalnia się lub przy bardzo mocnem ściśnięciu nawet zupełnie ustaje. Jad wtedy przechodzi do reszty ciała wolniej, tak, że organizm ma czas sobie z nim dać radę — lub wcale nie przechodzi. Pozatem taki ucisk ma inne jeszcze dodatnie działania. Ściśnięcie może trwać najdłużej godzinę. Potem trzeba opaskę zdjąć na dziesięć minut. Po upływie tego czasu ścisnąć nanowo, po godzinie zdjąć na dziesięć minut i tak robić ciągle, dopóki ugryziony nie znajdzie się pod opieką lekarską. Ucisk dłuższy niż przez godzinę grozi gangreną tej części ręki lub nogi, która jest poniżej ściśnięcia.

3) Gdy z ranki wypłynęło już sporo krwi, zabrać się do wypalenia jej gorącem żelazem. Wziąć jakikolwiek żelazny przedmiot o cienkim końcu (np. szydło, gwóźdź itp.), rozżarzyć do czerwoności i wypalić gruntownie dno i boki rany. (Wypalanie niszczy jad).

4) Wypaloną rankę opatrzyć, jak każde inne skaleczenie. Nie tracąc

czasu, wieźć do najbliższego większego miasta, do lekarza, na zastrzyk surowicy.

Drugi wypadek: surowica jest pod ręką, albo można ją zastrzyknąć w niedługim czasie. Kto ma surowicę, powinien mieć także proszek, zwany *chlorkiem wapnia**) (po łacinie „calcium chlo-

1) Niczem nie opatrujemy ranki. Krew wycieka swobodnie (nie ujdzie jej dużo).

2) Ściskamy powyżej rany, tak samo, jak przedtem powiedzieliśmy (co godzinę zwalniać opaskę na dziesięć minut).

3) Natychmiast lub jak można najprędzej zastrzykujemy pod skórę jedną ampułkę surowicy.

4) Rozpuszczamy łyżeczkę od herbaty chlorku wapnia w szklance przegotowanej wody. Jeżeli można szybko dostać z apteki, w takim razie lepiej rozpuścić w wodzie destylowanej. Oto recepta dla aptekarza:

Rp. Calcii chlorati 4.0
Aq. destill. 240.0

Rozpuścić trzeba *świeżo*: stary roztwór nie działa tak dobrze. Przemyć tym roztworem rankę, polewając tak długo, aż zużyjemy całą rozpuszczoną ilość.

5) Zwykły opatrunek. Po dwu godzinach zdjąć uciskającą opaskę. Wezwać doktora, który powie, co dalej robić.

Wypadki takie, żeby surowica wcale nie była ukąszonemu zastrzyknięta nie powinny wogóle się zdarzać, bo niema w Polsce miejsca, z którego w kilkanaście godzin nie możnaby dojechać do jakiegoś większego miasta. Gdyby jednak z jakichś powodów zastrzyk surowicy był niemożliwy — postępuje się wtedy tak, jak było mówione na początku, to znaczy nie tamuje krwi, ściska ponad raną i wypala żelazem.

*) Przechowywać szczelnie zamknięty, bo bardzo łatwo wilgotnieje.

ratum"). Ratunek ukąszonego idzie tak:



Odpowiedzi udzielamy wyłącznie Prenumeratorom naszego pisma.

E. U. z Piotrkowa zapytuje, czy istnieje jakiś pewny środek przeciwko komarom i różnym muchom, które boleśnie kąsają dzieci i jak zaradzić tym ukąszeniom.

— Jeżeli chodzi o zapobieganie ukąszeniom, to stosunkowo najlepiej zabezpieczają: nakapanie na skórę 4% spirytusu euresolowego albo posmarowanie olejkiem goździkowym. Głowę nieźle ochraniają siatki, nasycone olejkiem goździkowym i luźno zwisające z ciemienia aż do karku i poza brodę. Siatki zbyt gęste są, oczywiście, niewygodne. Na szczęście, tak samo dobre usługi oddają siatki o luźnych oczkach (mniej więcej 1 cm. kwadr.). Można nasycać siatkę również tańszą i mniej lotną oliwą. Siatki takie są powszechnie używane przez rybaków na Wołdze dla ochrony przed komarami, a zwłaszcza przed wielce dokuczliwemi drobnemi muszkami, które zjawiają się tam masowo w czerwcu.

Jeżeli ukąszenie już nastąpiło i chodzi o zwalczanie podrażnienia skóry, to należy możliwie najprędzej zaaplikować na ukąszone miejsce salmiak, albo słaby roztwór amoniaku, albo 1—2% spirytus karbolowo-mentolowy; kojąco również działa 10% spirytus formalinowy z dodatkiem 1/2% mentolu. W leczeniu mnogich ukąszeń dobre usługi oddaje 2% wazelina mentolowa *).

Wachmistrz G. z Turobina chciałby kupić dla swego 13-letniego syna podręcznik prawidłowego rozwoju ciała i gimnastyki na powietrzu, ale niema pod tym względem informacji.

— 1. Molendzińska-Wernerowa: Gry i zabawy. Wyd. r. 1925. Cena zł. 2 gr. 50. 2. Rosenberg: Podręcznik gimnastyki. Wyd. r. 1928. Cena zł. 5.—. 3. Sikorski: Gimnastyka. Wyd. r. 1931. Cena cz. I i II zł. 12.80.

---

*) Patrz także artykulik: „Ukąszenia owadów" na str. 29

Wydawca: Dr. Edmund HEROLD.

Druk. „Rubikon" — Warszawa, Koszykowa 67.